

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량	12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)	12월 14일(토)	12월 15일(일)	
		· 친환경백미밥 · 햄두부찌개 (1.2.5.6.9.10.13.16) · 미트볼야채조림 (1.2.5.6.10.13.15.16.18) · 간장순살닭볶음(5.6.13.15.18) · 깍두기(9) · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 새알만두달걀국 (1.5.6.10.15.16.18) · 카레두부조림(2.5.6.10.12.13.16.18) · 데리야끼멘츠카츠/소스(1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 미니파운드케이크(1.2.5.6.14)	· 참치야채죽(5.16.18) · 배추김치(9) · 달걀퐁은식빵 토스트 (1.2.5.6.16) · 방울토마토(12) · 떠먹는요플레 토핑(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 감자된장국(5.6) · 두부샐러드(5.6.13) · 간장돼지불고기(5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 치즈머핀(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 순두부찌개(5.6.16.18) · 꽃맛살샐러드(1.5.6.8.9.13) · 돼지훈제부추볶음(5.6.10.13.18) · 배추김치(9) · 딸기우유(2)	· 친환경백미밥 · 무채들깨국 · 열무된장무침(5.6.13) · 낙지떡볶음(5.6.13.18) · 어묵맛살볶음(2.5.6.8.12.16) · 배추김치(9)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	13.9	905.1	905.6	654.2	826.3	869.2	657.0	
탄수화물(g)			49.1	115.6	99.3	94.0	100.7	96.6	118.5	
단백질(g)	19.32	19.32	14.7	40.3	24.2	21.3	34.0	31.7	29.7	
지방(g)			36.2	30.0	44.9	21.2	30.3	39.5	5.9	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	169.0	351.0	114.2	266.5	39.9	73.4	146.9	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.5	0.7	0.4	0.4	0.7	0.5	0.3	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.9	0.3	0.6	0.4	0.5	0.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	20.8	46.0	18.0	12.0	13.7	14.3	14.9	
칼슘(mg)	234.00	267.00	238.5	317.6	108.0	208.5	230.5	327.7	155.7	
철분(mg)	3.70	4.70	2.9	3.2	3.2	2.0	3.1	2.9	5.4	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 납치,조피불락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 복어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)	12월 14일(토)	12월 15일(일)
		· 친환경귀리밥 · 한우설렁탕/소면(1.5.6.13.16) · 매편콩나물무침(5) · 매편제육볶음(5.6.10.13.18) · 비엔나야채볶음(10.16) · 석박지(9) · 끼리블루베리 크럼치즈찰떡(6)	· 친환경발아현미밥 · 순살시래기감자탕(10.13) · 야채달걀찜(1.2.5.6.18) · 섬초나물 · 숯불오리불고기(2.5.6.12.13.15.16.18) · 배추김치(9) · 임실치즈스틱(1.2.5.6)	· 베이컨날치알 김치볶음밥(1.5.6.9.10.13.18) · 시금치된장국(5.6) · 오이치커리무침(5.6) · 매콤로제떡볶이(1.2.5.6.10.15.16.18) · 김말이튀김(1.5.6.16) · 배추김치(9) · 공주밤티라미(4.5.6.18)	· 친환경찰보리밥 · 맑은미역국(5.6) · 달걀장조림(1.5.6.13) · 양념깻잎무침(5.6.13) · 눈꽃치즈달걀비(2.5.6.13.15.18) · 베이컨갈릭사각피자(1.2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9)	· 추가밥 · 돈육짬뽕면(5.6.10.17.18) · 꼬들단무지무침 · 허니간장순살치킨(1.4.5.6.15) · 통새우왕만두(2.5.6.9.10.16.17) · 배추김치(9) · 배스킨라빈스 아이스크림(1.2.5)	· 친환경백미밥 · 얼큰복어국 · 삼치무조림(5.6.13.18) · 파래김자반 · 고구마치즈등심돈까스(1.2.5.6.10.11.12.16) · 배추김치(9)

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	18.4	865.4	993.0	788.1	762.1	915.1	766.1	
탄수화물(g)			54.3	109.8	105.1	141.1	102.4	126.6	80.7	
단백질(g)	19.32	19.32	17.5	44.2	45.5	22.9	41.0	35.4	29.8	
지방(g)			28.2	26.1	41.8	15.1	19.2	32.9	33.9	
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	224.9	132.1	328.7	203.1	243.2	217.2	74.7	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	1.0	0.8	0.4	0.4	0.8	0.3	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.5	1.1	0.6	0.9	0.4	0.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	27.2	38.3	19.8	43.2	9.9	24.8	9.4	
칼슘(mg)	234.00	267.00	185.2	94.3	364.9	126.7	144.5	195.7	99.7	
철분(mg)	3.70	4.70	6.1	3.3	6.2	8.7	3.3	8.9	3.9	

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뽕장어, 고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 가리비, 우렁쟁이, 전복, 방어, 부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지, 꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서명여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량	12월 09일(월)	12월 10일(화)	12월 11일(수)	12월 12일(목)	12월 13일(금)	12월 14일(토)	12월 15일(일)
		· 친환경잡곡밥 (5) · 곤약어묵국 (2.5.6.8.12.13.16) · 우영조림 (5.6.13) · 닭꼬치/양념소스(2.5.6.12.15) · 콘치즈함박스 테이크 (1.2.5.6.10.12.13.16.18) · 배추김치(9) · 골드키위	· 친환경백미밥 · 김치수제비 (5.6.9) · 돈사태감자찜 (5.6.10.13.18) · 새송이버섯볶음 · 라임갈치구이 · 깍두기(9) · 갈릭허니브레드/생크림 (1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥 (5) · 미니우동국 (5.6) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13) · 갯순나물(5.6) · 조랭이떡담볶음(5.6.13.15.18) · 배추김치(9)	· 친환경백미밥 · 애호박고추장찌개(5.6.18) · 건파래쪽파무침(5.6.13) · 고추잡채 (5.6.10.13.18) · 콧로통새우까스/타르소스 (1.2.5.6.9) · 깍두기(9) · 젤리(리치)	· 친환경잡곡밥 (5) · 아욱된장국 (5.6) · 참나물도라지초무침(5.6.13) · 순대야채볶음 (2.5.6.10.13.16.18) · 용가리치킨너겟/머스타드 (1.2.5.6.13.15) · 배추김치(9)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	8.3	817.5	897.9	824.3	732.4	682.2		
탄수화물(g)			58.7	123.3	120.1	121.4	110.8	99.6		
단백질(g)	19.32	19.32	17.2	33.8	50.3	40.5	24.2	20.0		
지방(g)			24.0	20.6	22.3	17.7	21.2	22.6		
비타민A(μg RAE)	151.94	219.61	154.4	62.8	125.3	296.4	105.9	181.5		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.5	1.0	0.6	0.6	0.5		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.6	0.5	0.8	0.7	0.5	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	22.8	48.9	7.9	14.3	22.4	20.7		
칼슘(mg)	234.00	267.00	114.0	108.1	99.2	134.3	84.3	144.1		
철분(mg)	3.70	4.70	4.9	11.6	3.2	3.0	2.7	3.7		

* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넉치, 조피볼락, 참돔, 미꾸라지, 뱀장어, 고등어, 꽃게, 참조기, 아귀, 가리비, 우렁쉥이, 전복, 방어, 부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지, 쭈꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외